

Activitat física i estrès emocional

Jordi Notario Sabaté
Departament de
Fitness del Grup DIR



El problema de la salut mental s'ha aguditzat severament a la societat actual. Una gran part dels trastorns i dels símptomes, com ara l'ansietat i la depressió, es relacionen amb l'estrès. Per tractar aquests trastorns, tradicionalment s'usa la psicoteràpia i la medicació. La psicoteràpia comprèn un llarg tractament i els psicotròpics gairebé sempre presenten efectes col·laterals; sense parlar de l'alt cost d'un tractament psicoterapèutic o medicamentós. D'aquesta manera, per afrontar aquests trastorns, s'han estudiat altres mitjans alternatius. Una tècnica no tradicional és l'exercici i l'esport. El valor de l'exercici per a la prevenció i el tractament de l'ansietat i la depressió era conegut pels metges des de l'època d'Hipòcrates. L'interès dels metges en l'ús de l'exercici per a la salut mental va declinar a mitjan segle XX, quan la psicofarmacologia i la neurobiologia van desenvolupar drogues eficaces per combatre la depressió, i els psicòlegs i els psiquiatres van adoptar la psicoteràpia per ajudar l'ésser humà en els seus trastorns emocionals. Posant èmfasi en el paper de la conducta en la prevenció i la lluita contra les malalties, va haver una tornada

cap a la influència de l'exercici en l'etiologia i el tractament dels problemes emocionals.

Se n'han fet nombrosos estudis i la major part ofereixen resultats a favor de la pràctica de l'exercici físic o de l'esport (Petrusello, 1991), perquè contribueixen a millorar l'estat emocional, l'humor i la resposta a l'estrès. Una sessió d'exercicis aeròbics, per exemple, és suficient per reduir l'ansietat d'individus ansiosos (Folkins i Sime, 1981; Mihevic, 1982; Morgan, 1987). Devries (1981) apunta que per reduir els símptomes de l'estrès i provocar un efecte relaxant i tranquil·litzador l'exercici ha de ser rítmic, com ara caminar, fer una carrera, sessions d'aeròbic o anar amb bicicleta, amb una durada de 15 a 30 minuts, i una intensitat del 40 al 60% de la FCmax de l'individu.

Els mateixos estudis demostren que calen de 4 a 20 setmanes per veure resultats (Hughes, 1994; Morgan i Goldston, 1987; Sorensen, 1987), que l'exercici proporciona una reducció immediata i a llarg termini dels nivells de tensió, ansietat i depressió, i que els

efectes són tan o més evidents com més deteriorat està el pacient en començar el programa.

Com s'ha dit, els programes d'exercici aeròbic de llarga durada (de 4 a 20 setmanes) són particularment útils en la reducció de les complicacions cardiovasculars secundàries als agents estressants. S'ha provat que un programa d'exercici físic pot ser més eficaç que la meditació o la música relaxant. La International Society of Sport Psychology –ISSP– (1992) considera que el procés de l'exercici, ja sigui de curta o llarga durada, causa un benestar mental i millora el psicològic.

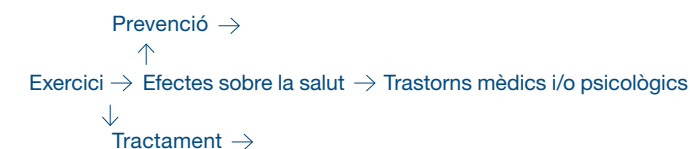
Es classifica l'exercici o l'esport en tres tipus:

- a) Cardiorespiratori (aeròbic)
- b) Força o resistència muscular
- c) Flexibilitat.

La major part dels estudis realitzats per verificar la influència de l'exercici sobre l'àrea emocional del ser humà, van utilitzar activitats aeròbiques com la carrera, la natació o el ciclisme. Alguns van fer exercicis de força (entrenament de força). L'esport utilitzat en les investigacions són activitats esportives, individuals o col·lectives, que posseeixen una reglamentació a escala internacional, i són practicades a les escoles esportives, en l'esport adult recreatiu i en escoles d'alt rendiment.

L'activitat física és causant d'una millora de l'autoestima que produeix beneficis en la hipertensió, l'osteoporosi, les crisis diabètiques i diversos trastorns psiquiàtrics. És efectiu, com altres maneres de psicoteràpia, per al pacient depressiu. Els beneficis individuals de l'exercici inclouen:

- Reducció de l'ansietat-estat
- Reducció a nivells mínims i moderats de la depressió
- Reducció dels nivells d'estrès
- Reducció dels nivells de neurosi
- Col·labora en el tractament de la depressió severa
- Beneficia psicològicament ambdós sexes de totes les edats.



Les diferents idees exposades suggereixen una relació positiva entre l'exercici físic i el benestar psicològic. S'han proposat diverses hipòtesis, tant psicològiques com fisiològiques, per explicar com funcionen els exercicis físics sobre el benestar (Weinberg i Gould, 1996):

a) Hipòtesi de la distracció

Postula que és la distracció d'esdeveniments estressants, més que l'activitat, el que explica la millora de sensacions relacionades amb l'exercici físic. L'afirmació de la hipòtesi de la distracció procedeix dels estudis de Bahrke i Morgan (1978).

b) Hipòtesi de les endorfines

La hipòtesi de les endorfines és l'explicació de base fisiològica més popular sobre els avantatges derivats de l'exercici físic. No tots els estudis la consideren, però el pes de l'evidència sembla defensable. El cervell, la hipòfisi i altres teixits produeixen diverses endorfines que poden reduir la sensació de dolor i produir un estat d'eufòria. Sembla probable que la millora en el benestar que segueix a l'exercici físic sigui degut a una combinació de mecanismes psicològics i fisiològics.

Conclusions

El paper de l'exercici físic en la millora del benestar individual i social cada vegada és més important en la mesura que s'incrementa el nombre de persones amb problemes d'ansietat o depressió. L'exercici aeròbic està associat a reduccions de l'ansietat i dels símptomes de la depressió. La relació amb el benestar psicològic té un caràcter correlacional, més que causal. Els efectes dels exercicis físics tendeixen a ser més aguts que crònics, i les persones diuen que se senten millor immediatament després de l'exercici, efecte que sol romandre durant diverses hores. L'exercici físic ha demostrat que té un impacte positiu en una diversitat d'esferes, com l'enfortiment de l'autoestima, l'augment de la sensació de control, la millora de l'autoconfiança i la millora del funcionament mental. S'han suggerit explicacions psicològiques, fisiològiques i socials per a les diferents maneres amb què l'exercici físic millora el benestar psicològic. Atès que l'exercici físic està relacionat amb aquests canvis positius, se n'hauria de recomanar, promoure i facilitar la pràctica.